

熬夜、刷手机 正给职场女性健康“埋雷”

天天加班“累成狗”、“买买买”备感经济压力大、相貌平平如同“路人甲”……过去一年里,超过八成的职业女性因各种原因曾出现过焦虑或抑郁的症状。而报复性熬夜、狂刷手机等现代生活方式,更是给职业女性心理健康“火上浇油”。近日,由清华大学国际传播研究中心等机构主办、清华大学健康传播研究所承办的第14届中国健康传播大会召开。此次大会上发布了《中国职场女性心理健康绿皮书》,通过对1199位受访者的调查数据,对职场女汉子们的心理健康“大起底”。

超八成职业女性有过焦虑、抑郁,90后成“重灾区”

调研结果显示,约85%的职场女性在过去一年中曾出现过焦虑或抑郁症状。就最近三个月而言,约九成的职场女性都受到过“负面”情绪困扰,出现情感、心理和躯体症状。例如,近半数职场女性表示自己易怒、易着急,或者是感到烦乱和害怕;四成左右的人感觉自己有衰弱和疲乏感,或者闷闷不乐、情绪低沉;此外,还有超过三分之一的职场女性因头痛、颈痛、背痛而苦恼。

值得一提的是,越年轻的一代越受心理问题困扰,其中90后最为严重。调研数据显示,随着年龄层的下降,职场女

性中出现焦虑或抑郁状态的比例呈现明显的上升趋势。其中,80后、90后中均有约四成的女性“时不时”或“总是”感到焦虑或抑郁。约87.5%的90后职场女性表示,自己在过去一年中曾出现过焦虑或抑郁状态。

专家表示,在80后、90后逐渐成为当代社会的中流砥柱,年轻一代的心理健康状况需引起重视。

工作压力、经济状况和外貌身材对女性心理影响大

对于中国职场女性来说,造成心理健康问题的因素多种多样。调查显示,工作压力、经济状况和外貌身材是职场女性心理问题的三大“元凶”。而生理期变化、年龄增长、婚恋和家庭等问题也影响着职场女性的心理健康。

具体而言,工作压力、经济状况横跨不同年龄段,成为影响中国职场女性心理健康的第一和第二大因素。越年轻的一代,在这两方面的困扰越多。值得注意的是,年轻一代对自己的外貌身材尤为在意。在80后和90后受访者中,超过四成的受访者称会因此感到压力。

熬夜、刷手机正给职场女性健康“埋雷”

最新一期的《中国城市职场女性健

康绿皮书》调查发现,熬夜和过度使用电子设备等现代化生活方式或造成职场女性心理健康隐患。

其中,睡眠和职场女性的心理问题呈现明显的相关性。睡得越早,心理健康状态越好。而熬夜的职场女性则伴随更多心理问题。例如,晚上10点之前入睡的职场女性中,表示在过去一年中“状态一直不错、未出现心理问题”的人数占到四分之一。这一比例随着入睡时间的延迟逐步降低,在凌晨零时之后入睡的受访者中仅约一成。而心理健康状态越好的职场女性,其睡眠质量也越好。

此外,手机、平板电脑等移动电子设备对于心理问题存在一定的负面影响。研究发现,使用这些设备的时间越长,出现焦虑或抑郁状态的概率越大。这在“6至8小时”及“8小时以上”的使用者中均达到了近50%,远高于两小时以下使用者。

近四成的职业女性对使用移动电子设备备感疲惫,且对其带来的“信息爆炸”感到压迫。另有26%的女性因朋友圈他人的光鲜而焦虑。两成90后还因出门忘带手机或者手机电量告急产生压力。

另一个值得关注的现象是,独居或和陌生人合租一族的心理问题并不乐观。调研发现,与陌生人合租和独居一族中出现过不同程度心理问题的女性占比高达92%和87%。(李洁)

导读

国家级“高级卒中中心”落户平煤神马医疗集团总医院

[B2]

晚上睡不好
中风概率大

[B4]

饮食结构要注意
防止癌症找上门

[B5]

长期熬夜会增加死亡风险
大多数猝死
有迹可循

[B7]



健康视界



平顶山金融圈

